



舞浜倶楽部®
新浦安フォーラム



今週の注目は...芹(せり)です。

栄養素は、特にカロテン、ビタミンK、葉酸などのビタミン類、カリウム、鉄、銅などのミネラル、食物繊維が特に豊富。
胃や肝機能を整え、カリウムは利尿効果を高めて血圧上昇を抑制し、鉄や銅、葉酸は貧血予防に、ビタミンKは血液中の老廃物やコレステロールを排出する効果が高く生活習慣病の予防効果に役立つ食材といわれる。

1月

* 献立の内容は都合により変更する事があります。

	10 日(日)	11 日(月)	12 日(火)	13 日(水)	14 日(木)	15 日(金)	16 日(土)
朝食	人参パン ジャム、マーガリン チーズサラダ ソーセージポトフ ジュース	納豆 鯖味醂干し じゃが芋そぼろ煮 味噌汁 白飯	レーズンパン ジャム、マーガリン 洋野菜と挽肉の トマトソース煮 和風サラダ 牛乳	なめ茸おろし はんぺんチーズ ままかり、お多福豆 丸十田舎煮 味噌汁 白飯	バターロール ジャム、マーガリン タルタルエッグ 野菜スープ ジュース	昆布と椎茸艶煮 公魚揚げ浸し 湯豆腐 薬味、割り醤油 味噌汁 白飯	ピザトースト 温薫サラダ 洋野菜スープ 牛乳
エネルギー	543 kcal	545 kcal	495 kcal	459 kcal	542 kcal	404 kcal	455 kcal
水分	471 cc	311 cc	408 cc	378 cc	427 cc	382 cc	485 cc
塩分	2.9 g	3.5 g	4.0 g	2.9 g	2.9 g	3.6 g	3.7 g
昼食	ザーサイ和え チヂミ 麻婆茄子 中華スープ 白飯	つき蒟蒻ピリ辛煮 揚げ出し豆腐 釜揚げシラス丼 香の物 赤出汁	切り干し大根さっぱり和え 海老マヨサラダ とんかつ 刻み野菜 味噌汁 白飯	人参とツナの炒り煮 シューマイ 味噌ラーメン	玉葱と塩昆布 グリーンサラダ カレーライス 福神漬け らっきょ 若布スープ	かにかまサラダ グラタン 野菜コンソメスープ フルーツパン マンゴープリン	竹輪たらこ和え 野菜袱紗焼き 肉そば 俵飯
エネルギー	444 kcal	523 kcal	647 kcal	479 kcal	550 kcal	630 kcal	631 kcal
水分	434 cc	306 cc	415 cc	280 cc	365 cc	493 cc	405 cc
塩分	4.0 g	3.5 g	2.7 g	2.9 g	4.6 g	3.3 g	3.3 g
夕食	帆立と芹のごま和え 若竹煮 鰯南蛮風 味噌汁 白飯	蒧と蕨の旨煮 鑄込み椎茸焼き おでん 味噌汁 白飯	縮み菜浸し 烏賊里芋 鶏葱みそ焼き 味噌汁 白飯	茶振りなまこ アボガド豚肉巻き 白魚玉 味噌汁 白飯	自家製塩辛 赤魚きのこ餡 柚子胡椒 豚塩炒め 味噌汁 白飯	もずく胡瓜和え 里芋酒盗クリーム和え 石狩鍋 白飯	葉玉葱煮浸し まぐろのぬた和え 牛スジ煮込み 味噌汁 白飯
エネルギー	547 kcal	504 kcal	496 kcal	590 kcal	546 kcal	478 kcal	386 kcal
水分	449 cc	487 cc	482 cc	428 cc	412 cc	447 cc	422 cc
塩分	3.5 g	3.3 g	3.2 g	3.3 g	2.8 g	2.1 g	2.5 g
エネルギー合計	1534 kcal	1572 kcal	1638 kcal	1528 kcal	1638 kcal	1512 kcal	1472 kcal
水分合計	1354 cc	1104 cc	1305 cc	1086 cc	1204 cc	1322 cc	1312 cc
塩分合計	10.4 g	10.3 g	9.9 g	9.1 g	10.3 g	9.0 g	9.5 g